

# YOGA-PILATES POSTNATAL avec votre bébé

Yoga.0

Le programme du cours de Yoga Postnatal propose:

- ☆ Jouer avec votre bébé, à travers des postures et mouvements de Yoga
- ☆ Exercices dynamiques pour tonifier l'abdomen et le plancher pelvien
- ☆ Respirations enrichissantes
- ☆ Rencontre et partage entre vous



## Objectifs:

- ☆ Retrouver la confiance en votre corps après l'accouchement
  - ☆ Rééduquer et tonifier le périnée et l'abdomen
  - ☆ Renforcer votre corps, tant au niveau de la stabilité, de l'équilibre et de la tonicité.
- ☆ Développer de meilleures postures avec le bébé dans la vie quotidienne
  - ☆ Avoir du plaisir dans une activité en groupe avec bébés

**HORAIRE:** Jeudi de 9:45h à 11h

**Prix:** CHF.-120 cours complet / CHF.- 40 séance unitaire

**Période:** Du 25 août au 15 septembre 2022 - 4 séances

Maria Schwob  
Tél.: 0766324902  
[mail@yogapzero.com](mailto:mail@yogapzero.com)  
[www.yogap0.com](http://www.yogap0.com)